



逢周一、周三、周五刊出
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

中醫藥動態

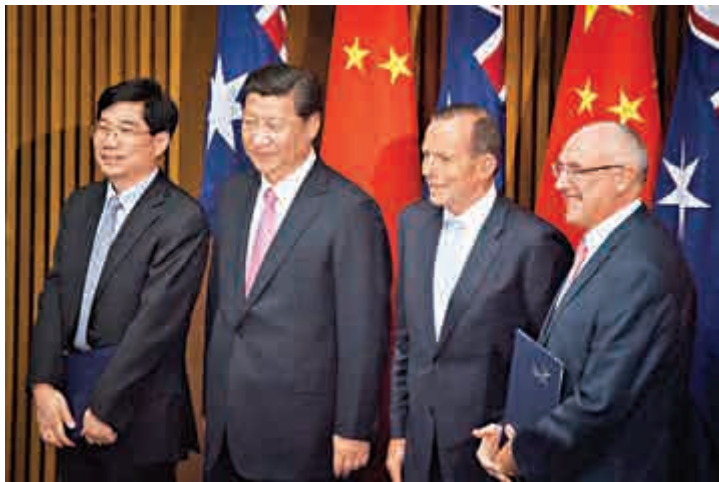
中澳悉尼合建中醫中心

11月17日，澳洲首都堪培拉國會大廈，在國家主席習近平與澳洲總理阿博特的共同見證下，北京中醫藥大學校長徐安龍和西悉尼大學校長格羅夫代表雙方簽署合作協議，在澳洲建立中醫中心。

該中心旨在發揮北京中醫藥大學中醫醫療、教育、科研的優勢和西悉尼大學中醫藥研究澳洲第一的地位作用，建立中醫醫療服務、教育、研究與文化交流為一體的綜合平台。以期實現臨床醫療與基礎科學研究相結合，臨床醫療與教育相結合，中醫與西醫相結合，中西文化相結合，開展臨床研究；將提供特色鮮明、效果顯著的健康服務，培養醫學人才，傳播中醫藥文化，探索中醫藥走向世界的成功合作模式，展示和輸出我國文化軟實力。

此次合作是落實習近平總書記關於要讓世界人民分享中華智慧文明成果講話精神的重要舉措，標誌著中醫藥國際化進程進入了一個快速發展的新階段。

(轉自中國中醫藥報微信)



▲簽署合作協議後，國家主席習近平、澳洲總理阿博特與北京中醫藥大學校長徐安龍、西悉尼大學校長格羅夫共同合影
圖片由北京中醫藥大學提供

世界針灸與結合醫學大會在美召開

由世界針灸學會聯合會和中國中醫科學院共同主辦的2014世界針灸與結合醫學大會日前在美國休斯頓召開，來自42個國家和地區的838名代表圍繞「植物藥國際化的途徑論壇」、針灸機理研究、針灸教育標準、針灸立法發展和針灸臨床安全性、有效性等議題進行探討。

世界針灸2014執行主席梁慎平，本屆大會執行主席、美國華中醫學學院院長梁世東，本屆大會聯合主席、中國中醫科學院院長張伯禮，世界針灸學會聯合會主席劉保延，國家中醫藥管理局國際合作司司長王笑頻，中國中藥協會會長房書亭及美國休斯頓市市長帕克、阿尼斯等出席大會。

季節食療

糖炒栗子不宜多吃

秋冬時節，排隊買糖炒栗子似乎成了街頭的一道風景。來一包熱乎乎的糖炒栗子，熱在手裡，暖在心間。可是你知道嗎，栗子又稱「木本糧食」，10個栗子的熱量就等於1小碗米飯。

栗子營養豐富，秋冬吃有滋補身體的效果。《本草綱目》中就指出：「栗治腎虛，腰腿無力，能通腎氣，厚腸胃也。」但消化不良、經常便秘的人和兒童都不宜多吃栗子。

中醫認為，栗子入脾、腎經，主要作用是益氣健脾，補腎強筋。栗子生吃熟食都可以。但前人經驗多以栗子生吃作食療：小兒腎精未盛，腳弱無力，三、四歲尚不能行步，可取生栗子食用；成人腎虛腰膝無力，將栗子風乾，每日空腹嚼食7個，再喝豬鬃粥，堅持食用一段時間即可見效。

1顆熟栗子重約10克，可食部分約重8克，熱量為17千卡，10顆去殼栗子的熱量是170千卡左右。而100克米飯的熱量是116千卡，1小碗米飯重約150克，熱量為174千卡。不難看出，吃10個栗子，就相當於吃了1小碗米飯。

再加上糖炒栗子時，滲入少量糖和油脂，其熱量會更高。因此大家在吃時須控制量，每天最好別超過10顆。



如將栗子作為間歇零食，可在正式用膳時，適當減少主食的攝入量，或通過增加運動的方式消耗掉這部分熱量。

栗子含糖量高，糖尿病病人更不宜食用。此外，上火嚴重、發燒的人最好不要再吃。

需要提醒的是，買糖炒栗子時，最好挑果殼完整、沒有開口的，這樣有助於規避不乾淨的東西。

神經衰弱輕度失眠

核桃茯神桂圓棗仁湯

提供：馮醫師自擬食療方

主治：精神過勞輕度失眠

驗例：約四十歲女性來診，自訴近期工作忙碌，完成公司交託一項工作計劃後，晚上睡眠不酣及出現間歇失眠；秋冬季節尚未寒冷，晚上已覺手脚冰涼。診之乃心腎虛弱，用劑過度，精神過勞而致失眠，屬輕度的失眠症。經處方中藥十劑治療調整，初見成效。囑其以核桃肉、茯神、桂圓肉、酸棗仁煮湯服食，鞏固治療。

按語：核桃肉含大量脂肪和蛋白質，是一種對身體很有補益的乾果。在藥用方面，可用為滋養強壯藥，功能補氣養血，溫肺潤腸，治虛寒喘嗽。

中醫認為，核桃肉對於補腦固腎有良效。如果腦力衰退之人，不妨將核桃肉配合其他物品，作為食療用途，或長期作為果子食用，有補腦之效。

茯神在藥用上，其主治功效與茯苓差不多，但中醫們應用這兩味藥物來治病時，如用以處理脾胃問題，一般用茯苓；調理心腎問題則用茯神。茯神有安精神、止驚悸、理怔忡的功用，須知怔忡、驚悸精神不安之類病症，往往與心腎虛弱問題有關。

茯神性質和平，無不良氣味，任何體質之人，服食也沒有什麼禁忌。比如神經衰弱，精神不安，晚上睡得不寧靜的虛弱者，不妨單獨用茯神煎水飲，可有安心寧神的好處。

中藥酸棗仁味甘、酸、性平，有養肝、寧心、安神、斂汗的作用，能養心肝之血。加上瘦肉具滋陰潤燥之效，此湯方有補血、養心，治血虛怔忡、勞神健忘的功效。然胃腸消化力弱者，核桃不可多食。

此方亦可棄肉加冰糖煮成甜品食用。



材料	核桃肉一兩、茯神四錢、桂圓肉五錢、酸棗仁三錢，瘦肉半斤，煎作湯水食用。
製法	瓦煲內盛水1500ml，放入核桃肉、茯神、桂圓肉、酸棗仁（入湯袋）和瘦肉，大火煮沸，再轉中慢火煲個半小時成600ml。
食法	飲湯食瘦肉及少許核桃桂圓等。上下午各飲300ml。每天一劑，連喝十天為一個療程。見效可連飲三個療程。



茯神

為多孔菌科植物茯苓菌核中間天然抱有松根（即「茯神木」）的白色部分。乾燥的菌核形態與茯苓相同，惟中間有一松樹根貫穿。以內厚實，松根小者為佳。

茯神味甘淡，性平。入心、脾經。功能寧心，安神，利水。治心虛驚悸，健忘，失眠，驚癇，小便不利。主治略同茯苓，但茯苓入脾胃之用多，茯神入心之用多。開心益智，安魂養神，療風眩心虛，健忘多志。心脾兩虛，多由病久失調，或勞倦思慮，或慢性出血所致。症見心悸怔忡，失眠多夢，眩暈健忘，面色萎黃，食慾不振，腹脹便溏，神倦乏力，或皮下出血，舌質淡嫩，脈細弱。治宜益氣健脾，養血安神。茯神具此功效，故可採用。

《別錄》：「療風眩，風虛，五勞，口乾。止驚悸，多志怒，善忘。開心益智，養精神。」

《藥性論》：「主驚癇，安神定志，補勞乏；主心下急痛堅滿，小腸不利。」

《本草再新》：「治心虛氣短，健脾利濕。」

內服：煎湯，3-5錢；或入丸、散。

腎虛小便不利或不禁、虛寒滑精者慎。

中醫認為核桃性溫、味甘、無毒，有健胃、補血、潤肺、養神等功效。《神農本草經》將核桃列為久服輕身益氣、延年益壽的上品。

唐代孟詵著《食療本草》中記述，吃核桃仁可以開胃，通潤血脈，使骨肉細膩。

宋代劉翰等著《開寶本草》中記述，核桃仁「食之令肥健，潤肌，黑鬚髮，多食利小便，去五痔。」

明代李時珍著《本草綱目》記述，核桃仁有「補氣養血，潤燥化痰，益命門，處三焦，溫肺潤腸，治虛寒喘咳，腰腳重疼，心腹疝痛，血痢腸風」等功效。

現代醫學研究認為，核桃中的磷脂，對腦神經有良好保健作用。核桃油含有不飽和脂肪酸，有防治動脈硬化的功效。核桃仁中含有鋅、錳、鉻等人體不可缺少的微量元素。現代醫學研究認為：核桃中的磷脂，對腦神經有良好保健作用。其實每天早晚各吃幾枚核桃，實在大有裨益，往往比吃補藥還好。一天吃4-5個核桃最補腦。核桃還廣泛用於治療神經衰弱、高血壓、冠心病、肺氣腫、胃痛等症。

人體在衰老過程中鋅、錳含量日漸降低，鉻有促進葡萄糖利用、膽固醇代謝和保護心血管的功能。

核桃仁的鎮咳平喘作用也十分明顯，冬季，對慢性氣管炎和

核桃



哮喘病患者療效極佳。可見經常食用核桃，既能健身體，又能抗衰老。無論是配藥用，還是單獨生吃、水煮、作糖齋、燒菜，都有補血養氣、補腎填精、止咳平喘、潤燥通便等良好功效。

核桃的食法很多，將核桃加適量鹽水煮，喝水吃渣可治腎虛腰痛、遺精、陽萎、健忘、耳鳴、尿頻等症。核桃與薏仁、栗子等同煮作粥吃，能治尿頻、遺精、大便溏瀉、五更瀉等病症。核桃與芝麻、蓮子同做糖齋，能補心健腦，還能治盜汗。生吃核桃與桂圓肉、山楂，能改善心臟功能。

香港中醫臨床對證食療



逢周五刊出

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基

中醫學子參與設計癌細胞治療診斷劑 浸大奪國際生物分子設計比賽銀獎

香港浸會大學7位學生設計一種集合診斷、藥物輸送和治療為一體的「自摺疊去氧核糖核酸（DNA）」治療診斷劑，有望利用DNA納米技術進一步研發個人化抗癌藥物。該專案於11月1至2日在美國舉行的2014年國際生物分子設計比賽中奪得銀獎。今年，來自世界各地共30支隊伍參賽，浸大隊是比賽中唯一獲獎的香港隊伍。

浸大隊的實驗發現「自摺疊DNA」治療診斷劑能夠與石墨烯量子點（一種發光顯像劑）、苯甲酸氮芥（抗癌藥物）和葉酸（一種常用的腫瘤細胞靶向劑）三種物質結合，可有效將藥物輸送到腫瘤細胞，並且不會破壞附近的健康細胞。這次發現有助日後研發標靶抗癌藥物。

浸大隊員包括陳希樂同學（應用生物三年級）、付丹陽同學（化學三年級）、葉焯明同學（中醫及生物醫學四年級）、鄭家樂同學（應用生物三年級）、蔣耀進同學（應用生物三年級）、尚文濱同學（

中醫及生物醫學四年級）和鍾忻龍同學（應用生物三年級）。

隊長陳希樂同學說：「是次參賽經驗難忘，我們需運用所學、創意和溝通技巧探討嶄新的DNA納米技術的應用。今年暑假開始我們便理首準備工作，從落實設計到藥物應用，過程非常艱辛。」他感謝多位指導老師及顧問的啟發，以及暑假期間一直為隊伍提供協助。

浸大隊利用漫畫英雄人物「鐵甲奇俠」的話劇演繹他們設計的治療診斷劑的概念。當診斷劑偵測到腫瘤細胞時會產生光、進入細胞，對抗腫瘤，這三項特性與「鐵甲奇俠」對付敵人的方法很相似。陳同學說：「我們透過有趣的話劇解釋複雜的科學概念，並獲得觀眾的正面回應，隊員都感到鼓舞。」

葉焯明同學和尚文濱同學認為科學是一門很廣的學科，每位同學只能精通當中的一小部分。因此，與來自不同專科的人合作，善用各人的專長，才能令項目順利

推行。

有關浸大隊的專案設計可瀏覽：
<http://openwetware.org/wiki/Biomod/2014/HKBUTeam/projectideas>



（左三起）付丹陽、葉焯明、鄭家樂、蔣耀進、尚文濱、鍾忻龍和陳希樂利用話劇解釋診斷劑如何對付癌細胞。